

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 小倉店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30日02:05 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。



## 【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	⑩ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	⑩ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	⑩ビラB+	Basic+	50分
2.5	⑩ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	⑩ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	⑩ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	⑩ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑩ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	⑩ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	⑩ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	⑩ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	⑩ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	⑩ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	⑩ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	⑩ビラcore	Shape up Core	30分
4	⑩ビラA+	Advance+	50分

### 【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	08:00-08:45	1 見学会(2.45)	波多野めいみ
1(土)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	山崎百華
1(土)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	波多野めいみ
1(土)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	木原あみ
1(土)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	波多野めいみ
3(月)	08:00-08:45	1 見学会(2.45)	入江侑里香
3(月)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
3(月)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	木原あみ
3(月)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	山崎百華
3(月)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
4(火)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	永原実結
4(火)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	永原実結
4(火)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
4(火)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	木原あみ
4(火)	21:00-21:45	1 見学会(2.45)	波多野めいみ
5(水)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	入江侑里香
5(水)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
5(水)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	永原実結
5(水)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	入江侑里香
5(水)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	永原実結
5(水)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	木原あみ
5(水)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	木原あみ
6(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	波多野めいみ
6(木)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	波多野めいみ
6(木)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
6(木)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	波多野めいみ
6(木)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	永原実結
6(木)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
6(木)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	永原実結
6(木)	21:00-21:45	1 見学会(2.45)	入江侑里香
7(金)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
7(金)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	波多野めいみ
7(金)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	木原あみ
7(金)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	波多野めいみ
7(金)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
7(金)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	波多野めいみ
7(金)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	永原実結
8(土)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	木原あみ
8(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	永原実結
8(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
8(土)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	永原実結
8(土)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	永原実結
10(月)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	永原実結
10(月)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
10(月)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	入江侑里香
10(月)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	坪久田菜菜子
11(火)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	山崎百華
11(火)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	木原あみ
11(火)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	並木麻美
11(火)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	並木麻美
11(火)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	永原実結

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(火) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	永原実結
12(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	木原あみ
12(水) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	入江侑里香
12(水) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	木原あみ
12(水) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	永原実結
12(水) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	坪久田菜菜子
12(水) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	永原実結
13(木) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
13(木) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	並木麻美
13(木) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
13(木) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	並木麻美
13(木) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	坪久田菜菜子
13(木) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	並木麻美
13(木) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	坪久田菜菜子
14(金) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	入江侑里香
14(金) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	木原あみ
14(金) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	永原実結
14(金) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	木原あみ
14(金) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	入江侑里香
14(金) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	木原あみ
15(土) 08:00-08:45	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
15(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
15(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	永原実結
15(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	並木麻美
15(土) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	木原あみ
17(月) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	永原実結
17(月) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	入江侑里香
17(月) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
17(月) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	並木麻美
17(月) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
17(月) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	並木麻美
17(月) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	坪久田菜菜子
17(月) 21:00-21:45	1	見学会(2.45)	並木麻美
18(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	河上麻美
18(火) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
18(火) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	河上麻美
18(火) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	入江侑里香
18(火) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
18(火) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	山崎百華
18(火) 21:10-21:55	1	見学会(2.45)	山崎百華
19(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	木原あみ
19(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	木原あみ
19(水) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	木原あみ
19(水) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	並木麻美
19(水) 21:10-21:55	1	見学会(2.45)	木原あみ
20(木) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	河上麻美
20(木) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
20(木) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	木原あみ
20(木) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	入江侑里香
21(金) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	河上麻美
21(金) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	河上麻美

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
21(金) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	並木麻美
21(金) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
21(金) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
22(土) 08:00-08:45	1	見学会(2.45)	並木麻美
22(土) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	木原あみ
22(土) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	並木麻美
22(土) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	並木麻美
22(土) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	木原あみ
22(土) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	入江侑里香
24(月) 08:00-08:45	1	見学会(2.45)	並木麻美
24(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	並木麻美
24(月) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	入江侑里香
24(月) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	並木麻美
24(月) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	並木麻美
25(火) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	河上麻美
25(火) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	並木麻美
25(火) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	河上麻美
25(火) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	山崎百華
25(火) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	並木麻美
25(火) 20:10-20:55	1	見学会(2.45)	山崎百華
26(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	山崎百華
26(水) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	並木麻美
26(水) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	入江侑里香
26(水) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	並木麻美
26(水) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	並木麻美
26(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	入江侑里香
26(水) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	山崎百華
26(水) 21:10-21:55	1	見学会(2.45)	入江侑里香
27(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	山崎百華
27(木) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	山崎百華
27(木) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	坪久田菜菜子
27(木) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	坪久田菜菜子
27(木) 20:10-20:55	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
28(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	入江侑里香
28(金) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	入江侑里香
28(金) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	坪久田菜菜子
28(金) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	並木麻美
28(金) 21:00-21:45	1	見学会(2.45)	波多野めいみ
29(土) 08:00-08:45	1	見学会(2.45)	山崎百華
29(土) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	河上麻美
29(土) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	河上麻美
29(土) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	入江侑里香
29(土) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	坪久田菜菜子

◎ … 常温レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ	●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
10分	10分講座	●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご要請いただけません。
10分	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	お時間に余裕をもってお越しください。
10分	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名	
10分	レッスン前 10分講座	
10分	レッスン後 10分講座	

② Rintosull

【PC/スマートフォン】 [www.rintosull.jp](http://www.rintosull.jp)

会員様専用  
予約ページ



LINE  
公式アカウント



Instagram



オンラインストア  
Lapre



オンラインヨガ  
UCHIYOGA+

